

ABSTRAK

ANGGRAINI I. MOHA, NIM. 832 409 076. Pengaruh Latihan Kombinasi Sprint, Lompat Dan Lari Zig-Zag Terhadap Frekuensi Kecepatan Tendangan T Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMK N 1 BULANGO UTARA.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memperoleh gambaran tentang seberapa besar pengaruh latihan kombinasi Sprint, Lompat dan Lari Zig-Zag terhadap frekuensi kecepatan tendangan T pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK N 1 BULANGO UTARA. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil sampel sebanyak 20 orang yang merupakan siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK N 1 BULANGO UTARA. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan kombinasi terhadap frekuensi kecepatan tendangan T pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK N 1 BULANGO UTARA, hingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki variansi populasi yang homogen.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 9,27$ lebih besar dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1=19$) diperoleh harga $t_{tabel} = 1,73$. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{hitung} (t_h) > (t_t)$, oleh karena itu Hipotesis alternatif H_a dapat diterima atau terdapat frekuensi kecepatan tendangan T.

Kata Kunci : Latihan Kombinasi *Sprint*, lompat dan Lari Zig-Zag, Frekuensi Kecepatan

Tendangan T, Pencak Silat